

day time	月			火			水			金			土			日	day time
10:00	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	プール (本館)	プール (新館)	スタジオ	スタジオ	10:00
11:00	パワーアクア 11:00~11:45 【弘中 結花】		フィットネス体操 10:30~10:50 【川崎 敏子】	水中筋トレ 10:45~11:30 【賀来 文香】		ストレッチ 10:30~10:50 【スタッフ】	アクアで脂肪バイバイ 10:45~11:30 【賀来 文香】		かんたんヨガ 10:20~11:05 【藤井 千絵】	水中エクササイズ 10:45~11:30 【弘中 結花】		かんたんエアロ 10:20~10:50 【金田一 真理子】			エアロピクス45 10:30~11:15 【中村 幸子】	11:00	
12:00		はじめてスイム 12:00~12:20 【川崎 敏子】	エアロ30 & ストレッチヨガ 12:00~12:45 【賀来 文香】	プールサイドDE ヨガ 12:00~12:40 【岡村 由佳】		フラダンス 11:00~12:00 【根塚 スミ枝】			ヴァンヤサ ヨガ 11:15~11:45 【藤井 千絵】			ステップリーボック 11:00~11:50 【金田一 真理子】	アクアピクス 11:15~12:00 【賀来 文香】		癒しのヨガ 11:30~12:30 【中村 幸子】	12:00	
13:00	初級 12:30~13:00 【川崎 敏子】	中級 13:10~13:40 【川崎 敏子】	太極拳 13:00~14:00 【山本 美智子】	初級【森岡千】上級【渡辺 中級【高松】中上級【橋本】 12:50~13:50	水中ウォーキング 12:55~13:25 【原田 夕華】	青竹&ストレッチ 12:10~12:50 【入山 美樹子】			かんたん筋トレ&ストレッチ 12:00~12:45 【原田 夕華】			バレトン 12:00~12:45 【川崎 敏子】				13:00	
14:00			ストレッチポール 14:15~14:45 【川崎 敏子】	種目別ワンポイント 14:00~14:30	はじめてスイム 13:35~14:05 【原田 夕華】	きれいなになるyoga 13:00~13:45 【入山 美樹子】	初級【森岡千】マスターズ【渡辺】 中級【高松】中上級【濱田】 12:50~13:50		フェルデンクライス ムット 13:00~13:45 【下村 真沙弥】			ストレッチポール 13:00~13:30 【川崎 敏子】				14:00	
15:00			ストレッチ 15:10~15:30 【スタッフ】			かんたんエクササイズ 14:10~14:55 【賀来 文香】			かんたんステップ 14:05~14:50 【金田一 真理子】	種目別ワンポイント 14:00~14:30		はじめてエアロ 14:05~14:35 【入山 美樹子】			STAFF LESSON 14:00~14:45 【スタッフ】	15:00	
16:00				本館プール 子供スクール		POWER CARDIO sho. 15:10~15:40 【藤原 啓記】			FIGHT DO 15:00~15:45 【弘中 佳周】			リラクゼーションヨガ 14:40~15:25 【入山 美樹子】			POWER CARDIOの場合 定員あり(20名)	16:00	
17:00							本館プール 子供スクール		ジュニアダンス 16:30~17:30	本館プール 子供スクール					キッズ 空手教室 16:00~17:30	17:00	
18:00			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】				18:00	
19:00			はじめてエアロ 18:40~19:10 【田中 妙子】			はじめて FIGHT DO 18:30~19:00 【井上 綾香】			ラテンエアロ 18:30~19:00 【都築 愛】			シンプルヨガ 18:30~19:00 【川崎 敏子】			エアロピクス60 18:30~19:30 【田中 妙子】	19:00	
20:00	上級 19:00~20:00 【弘中 佳周】		エアロピクス45 19:20~20:05 【田中 妙子】			FIGHT DO 19:10~19:55 【井上 綾香】			MEGADANZ 19:10~19:55 【都築 愛】			初級 19:20~19:40 【川崎 敏子】	ZUMBA 19:15~20:00 【菊池 幸子】	パワーアクア 19:15~20:00 【弘中 結花】	ストレッチヨガ 19:40~20:25 【田中 妙子】	20:00	
21:00			フェルデンクライス ムット 20:15~21:00 【下村 真沙弥】			ワンポイントスイム 20:10~20:40 【原田 夕華】			とことん リズミックス 20:10~21:10 【板野 俊雄】	マスターズ 20:35~21:35 【原田 夕華】		ワンポイントスイム 19:45~20:05 【川崎 敏子】	骨盤エクササイズ 20:10~21:00 【板野 俊雄】			21:00	
22:00			ZUMBA 21:15~22:00 【網谷 孝一】										かんたん POPダンス 21:10~22:00 【板野 俊雄】			22:00	
23:00																23:00	

- 初心者でも安心なレッスン
- 心も身体もリラックスのレッスン
- しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員ありのレッスン

- 時間・担当者・曜日 変更
- 新レッスン・曜日初レッスン

レッスン タイムスケジュール 2019年 1月~

